

# **POTENSI PENGGUNAAN MINYAK ALPUKAT (*Avocado Oil*) SEBAGAI PELEMBAB**

**Putri Kemala Sari, Rise Desnita, Desy Siska Anastasia**

Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak

Jln. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak

Email: [putrikemalasari20@student.untan.ac.id](mailto:putrikemalasari20@student.untan.ac.id)

## **ABSTRAK**

Minyak alpukat (*avocado oil*) dikenal dengan khasiatnya yang mampu merawat kulit karena mengandung berbagai macam vitamin dan asam lemak. Komponen utama asam lemak yang terkandung dalam minyak ini adalah asam oleat yang berkhasiat untuk melembabkan kulit. Penggunaan sediaan pelembab (*moisturizer*) merupakan salah satu solusi untuk mengatasi kulit kering. Pada jurnal review ini membahas tentang penggunaan minyak alpukat sebagai sediaan pelembab.

**Kata Kunci:** Minyak Alpukat, Pelembab

## ***POTENTIAL USES OF AVOCADO OIL AS A MOISTURIZER***

### ***ABSTRACT***

*Avocado oil is known for its benefits that can treat the skin because it contains various vitamins and fatty acids. The main component of fatty acids contained in this oil is oleic acid, which is useful for moisturizing the skin. The use of a moisturizer is a solution to treating dry skin. This review journal discusses the use of avocado oil as a moisturizing preparation.*

**Keywords:** *Avocado oil, Moisturizer*

## PENDAHULUAN

Kulit merupakan bagian tubuh terbesar pada manusia yang terletak di bagian terluar atau permukaan tubuh sehingga berinteraksi langsung dengan lingkungan. Permasalahan kulit yang sering dialami oleh setiap individu adalah kulit kering yang ditandai dengan kulit yang terlihat kusam, bersisik, berkerut, dan pori-pori terlihat halus. Penyebab terjadinya kulit kering antara lain kulit mengalami dehidrasi, kemampuan sebum, kekasaran permukaan kulit, dan hidrofilitas. Faktor lingkungan, genetik, dan pola makan juga mempengaruhi terjadinya kulit kering <sup>(1)</sup>.

Penggunaan kosmetik pelembab merupakan salah satu cara untuk mengatasi kulit kering. Pelembab (*moisturizer*) merupakan produk yang digunakan untuk mendapatkan kulit yang lembab, halus, dan sehat. Sediaan ini melindungi kulit dengan cara membentuk lapisan lemak tipis pada permukaan kulit sehingga mencegah penguapan air pada permukaan kulit <sup>(2)</sup>.

Minyak alpukat (*Avocado oil*)

merupakan minyak yang seringkali digunakan dalam pembuatan kosmetik, bahan pelembab, dan industri sabun. Minyak ini mengandung vitamin A, D, dan E dalam jumlah yang banyak. Minyak alpukat merupakan bahan yang berperan penting untuk kulit karena memiliki sifat menghidrasi dan meregenerasi sehingga berguna sebagai produk anti-penuaan dan anti-kerut, memperbaiki kulit kering, dan menjadikan elastisitas pada kulit.<sup>(3)</sup>

Berdasarkan uraian diatas, dalam review ini akan dibahas mengenai potensi minyak alpukat yang digunakan sebagai pelembab.

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan yaitu studi pustaka dengan mencari sumber atau literatur dalam bentuk data primer berupa jurnal nasional maupun jurnal internasional. Selain itu, dalam pembuatan review ini juga dilakukan pencarian data dengan menggunakan media online, seperti: *Google* dan situs jurnal.

## **MINYAK ALPUKAT (*Avocado oil*)**

Minyak alpukat (*Avocado oil*) adalah minyak yang diperoleh dari ekstraksi buah alpukat yang digunakan sebagai salah satu bahan industri kosmetika. Minyak ini dapat diperoleh melalui metode tradisional yaitu dengan menumbuk daging buah dalam air, kemudian dipanaskan dan diambil minyak yang diperoleh. Sedangkan metode yang digunakan untuk produksi industri terdiri dari 2 macam. Metode pertama melibatkan pengeringan dan pemerasan buah pada suhu tinggi dan selanjutnya minyak diekstraksi dengan pelarut organik. Metode kedua yaitu dengan menggunakan gaya sentrifugal atau pengepresan hingga sel minyak mengalami kerusakan mekanis dan enzimatis. Minyak alpukat mentah masih perlu disuling sebelum digunakan dalam industri kosmetik <sup>(4)</sup>.

## **KANDUNGAN MINYAK ALPUKAT**

Minyak alpukat mempunyai kandungan yang mirip dengan minyak zaitun. Kandungan vitamin pada minyak

alpukat sangat beragam yaitu vitamin A, riboflavin, piridoksin, asam pantotenat, asam folat, tiamin HCl, asam askorbat, niasin, kolin, biotin, dan vitamin E. Kandungan vitamin tersebut sangat penting dalam industri kosmetik <sup>(5)</sup>.

Minyak alpukat mengandung asam lemak tak jenuh tunggal yang tinggi (74%), asam lemak tak jenuh ganda (11%), dan asam lemak jenuh (13%). Konsentrasi asam lemak tersebut dapat sedikit berbeda karena dipengaruhi faktor varietas, kematangan buah, dan faktor lingkungan pertumbuhan <sup>(6)</sup>.

Asam oleat merupakan asam lemak tak jenuh tunggal yang jumlahnya paling banyak dalam minyak alpukat yaitu 70 - 74% <sup>(5)</sup>. Asam lemak ini bersifat stabil, efektif menurunkan kolesterol darah, dan mempunyai aktivitas antioksidan <sup>(7)</sup>.

Asam lemak tak jenuh ganda yang terkandung dalam minyak alpukat terdiri dari asam lemak arakhidonat, linoleat, dan linolenat yang berperan dalam transport dan metabolisme lemak, fungsi imun, serta

mempertahankan fungsi dan integritas membran sel <sup>(8)</sup>. Asam linoleat banyak ditemukan pada jaringan kulit manusia yang berperan memelihara kelembaban epidermis kulit dan mengurangi hilangnya penguapan air dari epidermis <sup>(7)</sup>.

## **MANFAAT MINYAK ALPUKAT**

Minyak alpukat kaya akan vitamin A, D, E, dan senyawa lesitin. Kandungan ini berkhasiat melembabkan, meregenerasi kulit, memperbaiki kulit kering, dan memberikan elastisitas pada kulit. Kandungan senyawa tersebut juga dapat mengencangkan, melunakkan, dan memperbaiki sel epidermis. Minyak alpukat juga mempunyai fungsi proteksi yang melindungi kulit dari gangguan eksternal seperti angin, suhu yang dingin, sinar matahari, mengurangi gatal, dan luka bakar <sup>(4)</sup>. Minyak alpukat dapat meningkatkan sintesis kolagen dan menurunkan jumlah sel inflamasi selama

proses penyembuhan luka. Minyak alpukat merupakan tabir surya alami yang menjaga kulit dari sinar UV yang berbahaya untuk kesehatan kulit <sup>(9)</sup>.

Minyak alpukat biasanya diaplikasikan pada produk kosmetik misalnya dalam sampo untuk bayi, produk perawatan rambut yang rusak, krim penutrisi untuk kulit kering, produk tabir surya, dan produk untuk sekitar mata <sup>(4)</sup>. Kelebihan minyak alpukat sebagai kosmetik alami yaitu mempunyai sifat penetrasi yang cepat dan aman digunakan berdasarkan hasil tes toksikologi <sup>(10)</sup>. Minyak ini sangat mudah diserap sehingga akan cepat menembus ke dalam kulit. Hal tersebut bermanfaat untuk mempercepat proses regenerasi sel baru dan meningkatkan sirkulasi dalam kulit <sup>(11)</sup>.

**Tabel 1. Formulasi Sediaan Minyak Alpukat Sebagai Pelembab**

<b>Bentuk Sediaan</b>	<b>Konsentrasi Minyak Alpukat</b>	<b>Hasil</b>	<b>Referensi</b>
Krim	2%	Dalam 4 minggu pengamatan menunjukkan bahwa sediaan krim yang mengandung 2% minyak alpukat dapat meningkatkan hidrasi kulit.	Moldovan dkk., 2021 <sup>(12)</sup>
Mikroemulsi	2%	Terjadi peningkatan kelembaban pada kulit selama 15 hari pengamatan.	Cahaya R., 2020 <sup>(13)</sup>
Nanokrim	10%	Setelah 4 minggu pemakaian menunjukkan sediaan nanokrim minyak alpukat 10% dapat meningkatkan kehalusan kulit, terjadi pengecilan pori, dan noda menjadi sedikit.	Sihombing Y., 2019 <sup>(14)</sup>

## **KESIMPULAN**

Minyak alpukat kaya akan kandungan vitamin serta asam lemak yang terdiri dari asam oleat dan asam linoleat yang berkhasiat untuk meningkatkan kelembaban kulit. Konsentrasi minyak alpukat yang diformulasikan dalam sediaan pelembab yaitu 2 - 10%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Butarbutar M, Chaerunisaa A. Peran Pelembab dalam Mengatasi Kondisi

Kulit Kering. *Majalah Farmasetika*. 2021;6(1):56–69.

2. Aryani R. Formulasi dan Uji Stabilitas Krim Kombinasi Alfa Tokoferol Asetat Dan Etil Vitamin C Sebagai Pelembab Kulit. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. 2015;14(1):39.
3. Chimsook T, Raktaengan R, Khomarewut W. Formulation of Skin Care Cream from Avocado Oil and Adlay Seed Extract. *International Journal Applied Science and*

- Technology. 2017;53–54.
4. Ordu J, Jaja G. Evaluation of Pulp Oil from *Persea Americana* ( Avocado Fruit ) in Pharmaceutical Cream Formulation. *International Journal Advances in Scientific Research Engineering*. 2018;4(5):16.
  5. Human T. Oil as a by product of the avocado. *South African: Avocado Growers' Association Yearbook*; 1987. 159–162.
  6. Arpaia M, Jacman C., Woolf A, White A, Thompson J., Slaughter DS. Avocado Postharvest Quality. *Proc Calif Avocado Research Symposium*. 2006;143–155.
  7. Jacob AM, Suptijah P, Kamila R. Kandungan Asam Lemak, Kolesterol, dan Deskripsi Jaringan Daging Belut Segar dan Rebus. *JPHPI*. 2014;17(2):139–140.
  8. Sartika RAD. Pengaruh Asam Lemak Jenuh , Tidak Jenuh dan Asam Lemak Trans terhadap Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 2008;2(4):156–157.
  9. Lin T, Zhong L, Santiago JL. Anti-Inflammatory and Skin Barrier Repair Effects of Topical Application of Some Plant Oils. *International Journal Molecular Sciences*. 2018;19(70):12.
  10. Gupta SK, Singhal P, Singh A, Chauhan R, Kumar B. Nutritional and Pharmaceutical Benefits of Avocado Plant. *Journal of Advanced Scientific Research*. 2018;9(2):5.
  11. Lianti R. *Khasiat Dahsyat Alpukat*. Jakarta: Healthy Books; 2014. 79.
  12. Moldovan M, Ionut I, Bogdan C. Cosmetic Products Containing Natural Based Emollients For Restoring Impaired Skin Barrier: Formulation and In Vivo Evaluation. *Farmacia*. 2021;69(1):129–134.
  13. Cahayu R. Optimasi Formulasi Serum Kosmetik dari Avocado Oil (*Persea americana* Mill) sebagai Emolien pada Kulit. *Skripsi*. 2020.
  14. Sihombing Y. Formulasi dan Evaluasi Sediaan Nanokrim Minyak Alpukat

(Persea Americana) Sebagai Anti-  
Aging. Skripsi. 2019.